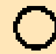
ॐ

श्रीयोगकौस्तुभ

: યોજનાર :

પૂજ્યપાદ બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજ શ્રીનથુરામશર્મા
આનંદાશ્રમ, બીલખા. (સૌરાષ્ટ્ર)



મૂલ્ય રૂા. ૨૮–૦૦

ૐ

શ્રીયોગકૌસ્તુભ

: યોજનાર :
પૂજ્યપાદ બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજ શ્રીનથુરામશર્માં
આનંદાશ્રમ, બીલખા. (સૌરાષ્ટ્ર)

: પ્રકટ કરનાર :
પોતાના સદ્ગત પિતાશ્રી **શ્રીલક્ષ્મીદાસ દેવજીના**
આત્મકલ્યાણાર્થે કુંતિયાણા નિવાસી
શ્રીમોહનલાલ લક્ષ્મીદાસ બ્રહ્મભટ્ટ

મૂલ્ય રૂા. ૨૮–૦૦

બારમી આવૃત્તિ — પ્રત ૩૦૦૦
સંવત્ ૨૦૫૯ — નાથાબ્દ ૧૪૬ — ઈ. સ. ૨૦૦૩

રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, ૫૩–૫૪ સી, બોરડીગેટ, ભાવનગર–૩૬૪૦૦૧.

''आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥''
''अभ्यासेन स्थिरं चित्तमभ्यासेनानिलच्युतिः ।
अभ्यासेन परानन्दो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥''
''अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।
पुनः पुनरनिर्वेदात्सिद्ध्येद्योगो न चान्यथा ॥''
''नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसंवेद्यं हि तद् भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परं ब्रह्म सनातनम् ॥''

ભાવાર્થઃ—સર્વે શાસ્ત્રો જોઈને અને પુનઃ પુનઃ તેને એકાંતમાં વિચારીને આ એક વાત સારી રીતે સિદ્ધ થઈ કે યોગશાસ્ત્ર શ્રેષ્ઠ છે એમ સમજાયું. અભ્યાસવડે ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અભ્યાસવડે પ્રાણ ગતિરહિત થાય છે, અભ્યાસવડે બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને અભ્યાસવડે આત્માનું દર્શન થાય છે. સર્વદા યોગમાં મન રાખવાથી, સર્વદા યોગાભ્યાસ કરવાથી, તેમાં જ વિશેષ નિશ્ચય કરવાથી ને પુનઃ પુનઃ યોગાભ્યાસ કરતાં નહિ કંટાળવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા તે સિદ્ધ થતો નથી. નિત્ય અભ્યાસ કરવાના સ્વભાવવાળાને તે બ્રહ્મ સ્વસંવેદ્ય (પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય એવું) થાય છે. તે સનાતન પરબ્રહ્મ સૂક્ષ્મપણાથી વાણીથી નહિ કહી શકાય એવું છે.

નવમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

યોગાભ્યાસ માટે ઉપયોગી આ ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિ સંવત્ ૧૯૫૩ એટલે ૭૪ વર્ષ પહેલાં બહાર પડી હતી.

યોગની મહત્તા વિષે શ્રીપતંજલિમુનિનું ચાર પાદનાં ૧૯૫ સૂત્રોવાળું યોગ-દર્શન બહુમાન્ય ગ્રંથ છે, તેમાંનાં સૂત્રો, શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતા, શ્રીશિવસંહિતા, શ્રીયોગવાસિષ્ઠ, શ્રીહઠયોગપ્રદીપિકા, શ્રીગોરક્ષશતક તથા શ્રીસિદ્ધસિદ્ધાંતપદ્ધતિ આદિ યોગવિદ્યાનું નિરૂપણ કરનારા બીજા ગ્રંથો પણ સંસ્કૃતભાષામાં છે. પરંતુ ગુજરાતીભાષામાં સરળતાથી સમજાય અને વેદાંતસિદ્ધાંતને અનુકૂલ આવે એવી રીતે સર્વ ઉપયોગી યોગપ્રક્રિયાઓ આ ગ્રંથમાં નિરૂપણ કરી પૂજ્યપાદ સદ્ગુરુશ્રીએ મુમુક્ષુઓ ઉપર મહદ્ ઉપકાર કર્યો છે. આ ગ્રંથની સોળ પ્રભાઓમાં યોગનું સુંદર નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે.

મુખ્ય આસનો ને નેતિ આદિ યોગનાં ઉપકરણોનાં ચિત્રો પણ છેવટે આપવામાં આવ્યાં છે.

સંસ્કૃતભાષામાં જે યોગના ગ્રંથો છે તેમાં પણ અષ્ટાંગયોગનું સ્પષ્ટ વિવેચન નથી એમ કેટલાક સુજ્ઞોનો અભિપ્રાય છે.

આ પુસ્તકની નવમી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં ટ્રસ્ટીમંડળ આનંદ અનુભવે છે.

આષાઢી પૂર્ણિમા **વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ**
સંવત્ ૨૦૨૮ **આનંદાશ્રમ, બીલખા.**

છઠ્ઠી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ ગ્રંથની પાંચમી આવૃત્તિનાં પુસ્તકો વેચાઈ જતાં તેની આ છઠ્ઠી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે.

પાંચમી આવૃત્તિસુધીમાં આસનોનાં જે જે ચિત્રો શિલાછાપનાં મૂકાયેલાં તે તે આસનોના નવા ફોટા લેવરાવી, બ્લોક કરાવીને આ આવૃત્તિમાં મૂકવામાં આવ્યા છે એ આ આવૃત્તિની વિશેષતા છે.

વૈશાખ, ૧૯૯૮ **વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ**
આનંદાશ્રમ, બીલખા.

પાંચમી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં પરમકૃપાલુ પૂજ્યપાદ સદ્ગુરુ શ્રી શ્રી ૧૦૮ **શ્રીમન્નથુ-રામશર્મા** આચાર્યજીએ સ્વહસ્તકમળથી આસન નંબર ૧—૨—૫—૮ થી ૧૨—૧૭—૨૦—૨૧—૨૩ થી ૨૫—૪૩—૫૧—૫૨—૫૫—૫૬—૬૨—૬૫ ને ૭૩ એમ કુલ ૨૨ આસનોમાં ન્યૂનાધિક ઉમેરો કરી રાખેલો તે ઉમેરવામાં આવેલ છે, અને આસન નંબર ૮૫ થી ૧૦૦ સુધી સોળ નવાં આસનો લખાવી રાખેલાં તે ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. ઉપરાંત ત્રાટક ને જાલંધરબંધમાં પણ તેઓશ્રીએ કેટલોક ઉમેરો કરી રાખેલો હતો તે પણ ઉમેરી લેવામાં આવેલ છે.

આ ગ્રંથની ઉપયોગિતા જાણવા માટે જિજ્ઞાસુ વાચકોને પૂજ્યપાદશ્રી લિખિત બીજી આવૃત્તિની ને ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા વાંચી જવાની ભાર મૂકીને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આનંદાશ્રમ, બીલખા **વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ**
ભાદ્રપદ સુદિ ૫, ૮૯ **આનંદાશ્રમ, બીલખા.**

ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં કેટલેક સ્થલે અગત્યનો સુધારો અને કોઇ કોઇ સ્થલે અગત્યનો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

યોગાભ્યાસીએ પ્રથમ જગદાકાર થયેલા પોતાના ચિત્તને વિષયોની ને વિષયોનાં સાધનોની તૃષ્ણાથી રહિત કરી પછી આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહારના અભ્યાસવડે ચિત્તમાં રહેલી વિષયાદિની તૃષ્ણાને વધારે વશ કરવી જોઈએ. પશ્ચાત્ આત્મધારણા, આત્મધ્યાન, આત્મસમાધિ, આત્મસંયમ ને આત્મસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી તેમણે કૃતાર્થ થવું જોઈએ. પછી જો જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ વધારે સમય અનુભવવાની ઇચ્છા

પ્રકટે તો તે યોગનિષ્ઠ જ્ઞાનીએ પરવૈરાગ્યવડે પોતાના ચિત્તની સ્થૂલતાનો ને દૃશ્યની વાસનાઓનો અધિક નાશ કરી આત્મામાં પોતાના ચિત્તની વૃત્તિશૂન્ય-સ્થિતિરૂપ અસંપ્રજ્ઞાતયોગની પ્રાપ્તિ કરવી જોઇએ.

સાત્ત્વિકીશ્રદ્ધા ને અડગ ઉત્સાહ રાખી સદાગ્રહપૂર્વક ચિરકાલ યોગાભ્યાસ કરવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, માટે યોગ સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનારે તેમ વર્તવું જોઇએ. ૐ

બીલખા. સં. ૧૯૭૮ ભાદ્રપદ સુદિ ૮ બુધવાર.

ત્રીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ યોગકૌસ્તુભગ્રંથની બીજી આવૃત્તિના કરતાં આ ત્રીજી આવૃત્તિમાં નાદાનુસંધાનમાં તથા શક્તિચાલનમાં વિશેષ વધારો કરવામાં આવ્યો છે, મુદ્રાઓમાં બે મુદ્રાઓનું નિરૂપણ વધારવામાં આવ્યું છે, અને કોઇ કોઇ સ્થલે બીજો ઉપયોગી વધારો પણ કરવામાં આવ્યો છે. ઇતિ શમ્

બીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ વિચિત્ર અને અચિંત્ય રચનાવાળું જગત્ જે આપણી આગળ દેખાઇ રહ્યું છે તેનું અવલોકન કરતાં જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક પદાર્થોમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ છે, અને કેટલાકમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ જણાતો નથી. ચેતનધર્મ જેમાં દર્શાતો નથી એવા સર્વ જડ પદાર્થોની વ્યવસ્થા ચેતનધર્મવાળાને અધીન છે. ચેતનધર્મવાળાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખને સંપાદન કરવા માટે તથા દુઃખને દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરતાં હોય એમ જણાય છે. ચેતનધર્મવાળાં દૃશ્ય પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એ સર્વોત્તમ પ્રાણી છે. મનુષ્યોમાં પણ જ્ઞાનનું તારતમ્ય હોવાથી સુખદુઃખના સ્વરૂપનો વિવેક સૌને સમાન હોતો નથી; વળી એક જ મનુષ્યને એક સ્થિતિનું કે કાલનું સુખ બીજી સ્થિતિમાં કે કાલમાં દુઃખરૂપે જણાય છે, અને તેથી ઊલટું પણ બને છે. દેશ, કાલ, ક્રિયા ને સંગ આદિને લીધે મનુષ્યના જ્ઞાનનું બહુધા અવસ્થાંતર થયા કરે છે, અને તેથી મનુષ્યના સુખદુઃખસંબંધના વિચારમાં પણ અવસ્થાંતર થતું જાય છે. અરણ્યમાં વસનારા અજ્ઞાની મનુષ્યો જેમની દિનચર્યા અરણ્યમાંનાં પશુઓના કરતાં કંઇ વિશેષ સારી રીતે વ્યતીત થતી નથી એટલે કે સ્થૂલદેહના સંરક્ષણાર્થે આહારાદિક સંપાદન કરવામાં જ જેમનો ઘણો સમય વ્યતીત થાય છે તેઓના સુખદુઃખના સંબંધના વિચારમાં અને એક કુશલ તત્ત્વજ્ઞાની કે જે બ્રહ્મલોકપર્યંતના વિષયોને કાકવિષ્ઠા—વિષ્ઠાની પણ વિષ્ઠા—સમાન અતિતુચ્છ જાણે છે, અને આત્મચિંતનાદિમાં જ પોતાનો કાલ યાપન કરે છે તેના તે સંબંધના વિચારમાં અત્યંત ભિન્નપણું હોય તે વિનાકહે જ ધ્યાનમાં આવે એવું છે. સામાન્ય રીતે જોતાં આપણને જનસમૂહના અસંખ્ય અવાંતરભેદવાળા મુખ્ય

બે વર્ગ જણાય છે. એક સુશિક્ષિત અને બીજો અશિક્ષિત. જ્ઞાનની ન્યૂનાધિકતાને લીધે તેઓના વિચારો ઘણાએક વિષયોમાં એકએકથી વિરુદ્ધ હોય છે, છતાં કાલે કરીને સુશિક્ષિતજનોના વિચારોનું અનુકરણ બહુધા અશિક્ષિતજનોએ કરેલું છે એમ ઇતિહાસ જોતાં આપણને સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે. માટે સુશિક્ષિતજનોના વિચારો જ અનુકરણ કરવાયોગ્ય ગણવા ઘટે છે, અને એ સુશિક્ષિતવર્ગમાંના ભ્રમ, પ્રમાદ, વંચનેચ્છા અને ઇંદ્રિયશૈથિલ્યરહિત પુરુષો જેઓએ પોતાનું જીવન સત્યાસત્યનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવામાં કાઢ્યું હોય તેઓના તે સંબંધના વિચારો વિશેષ અનુકરણીય ગણાવા જોઇએ.

ઘણા મનુષ્યો સુખની પ્રાપ્તિ માટે સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, અધિકાર, કીર્તિ કે પાંડિત્યને ઇચ્છે છે, અને દુ:ખની નિવૃત્તિ માટે ઔષધ, દાન, મંત્ર, સંપ્રદાયનાં ચિહ્‌ન, વેશ કે તપાદિનો આશ્રય કરે છે, પણ તેઓ દીનનાં દીન રહે છે, કેમ કે સુખની નિત્યપ્રાપ્તિ ને દુ:ખોની આત્યંતિક નિવૃત્તિના હેતુ તે પદાર્થો નથી. તે પદાર્થોથી દેહમાં થતાં દૃઢ અનુરાગદ્વારા ઊલટી દુ:ખની પ્રાપ્તિ ને સુખની ન્યૂનતા થાય છે. જેમ કોઇ પુરુષ પોતાના અજ્ઞાનને લીધે અફીણ અને સુરાદિકનું અધિક અધિક ગ્રહણ કરી સુખ માને છે, પરંતુ તે વડે તે દુ:ખનો જ અનુભવ કરીને મરે છે તેમ જે પુરુષો પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ અને ત્રણ પ્રકારનાં દુ:ખોની અત્યંત નિવૃત્તિ માટે દેહાભિમાનવડે જગત્‌ના તુચ્છ પદાર્થોનો આશ્રય કરે છે તેઓ પણ દુ:ખાનુભવ કરીને વારંવાર જન્મમરણને પામે છે, અખંડ શાંતિતૃપ્તિને પામતા નથી. દુ:ખની આત્યંતિક નિવૃત્તિસહ નિરંકુશ શાંતિતૃપ્તિને પામવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય જગત્‌ના અભાવપૂર્વક પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનો નિરાવરણ અનુભવ છે. એવો અનુભવ થવામાં ધર્માધર્મદ્વારા ઉપજતા ચિત્તનાં અનાત્માકાર પરિણામો બંધ થવાની અપેક્ષા છે. એ ચિત્તનિરોધને જ યોગ કહે છે. એ યોગ જિજ્ઞાસુ પુરુષને અવશ્ય ઉપાદેય હોવાથી તેનું ભિન્ન ભિન્ન અધિકારીઓને તેમના અધિકારાનુસાર ઉપયોગી થઇ પડે એવું વિસ્તૃત નિરૂપણ આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવ્યું છે.

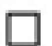
મલ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષો નિષ્કામકર્મ, ઉપાસના ને આત્માના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. અધિકારાનુસાર વર્ણાશ્રમને લગતાં વૈદિક, સ્માર્ત તથા પુરાણોક્ત નિત્યનૈમિત્તિકકર્મોનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી જેમ ચિત્તનો મલદોષ દૂર થાય છે તેમ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહારનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ રજસ્તમસ્‌ની નિવૃત્તિ થવાથી ચિત્તનો મલદોષ સ્વલ્પકાલમાં જ નિવૃત્તિ પામે છે. દહરશાંડિલ્યાદિ વૈદિક ઉપાસનાવડે જેમ ચિત્તની સ્થિરતાથી વિક્ષેપદોષ દૂર થાય છે તેમ જ ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિદ્વારા

પણ ચિત્તનો વિક્ષેપદોષ સ્વલ્પકાલમાં નિવૃત્ત થાય છે. સમાધિવડે તથા ત્યાર પછી થનારા સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ, ધર્મમેઘસમાધિ અને અસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે ચિત્ત અત્યંત નિર્મલ તથા નિરુદ્ધ થવાથી ત્વંપદાર્થનું અત્યંત સ્ફુટ ભાન થાય છે, અને તે કાલે ત્રણ અવસ્થા ત્રણ શરીર ને પાંચ કોશથી આત્મા અત્યંત ભિન્ન ને ચૈતન્યસ્વરૂપ છે એમ અનુભવાય છે. એ આત્માનો જગત્‌ના અધિષ્ઠાન બ્રહ્મથી સર્વદા અભેદ છે એવો શ્રીસદ્‌ગુરુનો ઉપદેશ થવાથી તે અધિકારીને પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનું નિરાવરણ ભાન થઇ તે આવરણદોષની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિદ્વારા કૃતાર્થ થવાથી સ્વસ્થપણે પોતાના નિરતિશય વ્યાપકસ્વરૂપમાં વિરામે છે. પૂર્વોક્ત રીતે ચિત્તના દોષોને ટાળવાના ઉપયોગી વિચારો તથા ક્રિયાઓનું બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્ર તથા સ્ત્રી આદિને સમાનપણે ઉપકારક થાય તેવી રીતે આ ગ્રંથમાં વર્ણન કરેલું હોવાથી મલ, વિક્ષેપ તથા આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષોને નિર્મૂલ કરવા ઇચ્છતા તત્ત્વજિજ્ઞાસુને તથા જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ સ્વેચ્છાએ સંપાદન કરવા ઇચ્છતા તત્ત્વજ્ઞાનીને પણ મનોનાશ તથા વાસનાક્ષય માટે આ ગ્રંથ ઉપયોગી થઇ પડશે એ નિર્વિવાદ વાત છે.

આ ગ્રંથમાંની કઠિન પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ, તે તે પ્રક્રિયાના યથાર્થ જ્ઞાતા ગુરુશ્રીની સમીપ કિંવા તેમનાથી યથાર્થ વિધિ સંપાદન કરી, કરવાની સાધકને અપેક્ષા છે. તે પ્રક્રિયાનું યથાર્થ સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણ્યાવિના ગ્રંથમાંથી વાંચીને પોતાની મેળે અનુષ્ઠાન કરવાથી ઘણીવેલા વિપરીત પરિણામ આવવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે જિજ્ઞાસુને યોગતત્ત્વવિત્‌ મહાપુરુષનો આશ્રય ન હોય તેવા જિજ્ઞાસુએ કોઇ યોગતત્ત્વવિત્‌ કૃપાલુ પુરુષથી જે કઠિન પ્રક્રિયા પોતાને સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા કિંવા આવશ્યકતા હોય તેનું સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણી લઇ પછી જ તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી ઉચિત છે.

આ ગ્રંથનું નામ યોગકૌસ્તુભ હોવાથી તેના પ્રકરણનું નામ પ્રભા રાખવામાં આવેલું છે. આ ગ્રંથની સોળ પ્રભા છે. પ્રત્યેક પ્રભામાં કયા કયા વિષયનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રસંગદર્શક અનુક્રમણિકા જોવાથી તથા પૂર્વ પૂર્વ પ્રભાનો ઉત્તર ઉત્તર પ્રભાથી શો સંબંધ છે તે તે પ્રભા જોવાથી જણાઇ આવવાની સુલભતા હોવાથી અત્ર તેનું નિરૂપણ કર્યું નથી.

અધિષ્ઠાનસત્તાની સાથે વૃત્તિનું અનુસંધાન કરવાવડે ત્રણ શરીરમાં રહેલાં જ્વરોને નિર્મૂલ કરી નિરતિશયાનંદ અનુભવવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુજનો આ ગ્રંથના અવલોકનદ્વારા પોતાની વૃત્તિને શુભમાર્ગમાં ઉત્તરોત્તર અધિક આગળ વધારે એમ ઇચ્છી વૃત્તિ વિરામ પામે છે. ઇતિ શિવમ્‌.

શ્રીસુદામાપુરી, સંવત્‌ ૧૯૫૩ આશ્વિનસુદિ ૪ ગુરુવાર. 

શ્રીયોગકૌસ્તુભ પ્રસંગદર્શક અનુક્રમણિકા

પ્રથમ પ્રભા : અનુબંધનિરૂપણ

બીજી પ્રભા : સંસારસ્વરૂપવર્ણન

ત્રીજી પ્રભા : વિષયદોષદર્શનાદિકથન

ચોથી પ્રભા : પ્રાણવિનિમયાદિનું નિરૂપણ

પાંચમી પ્રભા : યોગના પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ

છઠ્ઠી પ્રભા : ચાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન

સાતમી પ્રભા : યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશાદિનું કથન

આઠમી પ્રભા : યમનિરૂપણ

નવમી પ્રભા : નિયમનિરૂપણ

દશમી પ્રભા : આસનનિરૂપણ

અગીઆરમી પ્રભા : પ્રાણાયામનિરૂપણ

પ્રાણાયામને સાહાય્ય કરનારી યોગક્રિયાઓ

મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ

મુદ્રાઓ

બારમી પ્રભા : પ્રત્યાહારનિરૂપણ

તેરમી પ્રભા : ધારણાનિરૂપણ

ચૌદમી પ્રભા : ધ્યાનનિરૂપણ

પંદરમી પ્રભા : સમાધિનિરૂપણ

સોળમી પ્રભા : યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

મનનો નિગ્રહ કરવાનો બોધ

अनुद्वेगः श्रियो मूलमनुद्वेगात्प्रवर्तते। जन्तोर्मनोजयो येन त्रिलोकीविजयतृणम्॥१॥ अपि स्ववेदनाक्रांतौ न शक्ता ये नराधमाः। कथं व्यवहरिष्यन्ति व्यवहारदशासु ते॥२॥ अक्षयं चानवं चेतः सिंहं संसृतिबृंहणम्। घ्नन्ति ये ते जयन्तीह निर्वाणपददायिनः॥३॥ मनोविलयमात्रेण दुःखशान्तिरवाप्यते। मनोमननमात्रेण दुःखं परमवाप्यते॥४॥ दुःखमुत्पादयत्युच्चैरुत्थितश्चित्तराक्षसः। सुखायानन्तभोगाय तं प्रयत्नेन पातय॥५॥ विवेकैकानुसंधानाच्चिदंशात्मतया मनः। चिदेकतामुपायाति दृढाभ्यासवशादिह॥६॥ पुनः पौरुषमाश्रित्य चित्तमाक्रम्य चेतसा। विशोकं पदमाश्रित्य निराशङ्कः स्थिरो भव॥७॥ भोगौघवासनां त्यक्त्वा त्यज त्वं भेदवासनाम्। भावाभावौ ततस्त्यक्त्वा निर्विकल्पः सुखी भव॥८॥

શ્રીયોગવાસિષ્ઠ ઉત્પત્તિપ્રકરણ

ભાવાર્થઃ—ઉદ્વેગ પામ્યાવિના પ્રયત્ન કરવો તે સર્વ પ્રકારની લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિમાં હેતુ છે. ઉદ્વેગ પામ્યાવિના પ્રયત્ન કરવાથી મનુષ્યનો મનોનિગ્રહ સિદ્ધ થાય છે, જે મનોનિગ્રહની (મનોજયની) આગળ ત્રિલોકીનો વિજય તણખલાસમાન છે. ૧ જે અધમ મનુષ્યો પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવામાં પણ સમર્થ થતાં નથી તેઓ વ્યવહારદશામાં પોતાનો વ્યવહાર કેવી રીતે કરી શકશે? ૨ સહસા નાશ ન પામે એવા, યુવાન ને સંસારનો વધારો કરનારા ચિત્તરૂપ સિંહને જેઓ હણે છે તેઓ અહીં સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ થાય છે, ને બીજાઓને પરમસુખસ્વરૂપનું દાન કરનારા થાય છે. ૩ મનનો આત્મામાં માત્ર વિલય કરવાથી જ દુઃખની શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને મનને સંકલ્પવિકલ્પવાળું કરવાથી જ મોટા દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે. ૪ આત્મામાંથી ઊઠેલો ચિત્તરૂપ રાક્ષસ જીવને મોટું દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. વ્યવહારના સુખને માટે ને મોક્ષસુખને માટે તમે તેને પ્રયત્નવડે મારી નાંખો. ૫ વિવેકના અનુસંધાનથી ચેતનના અંશરૂપપણાવડે મન દૃઢ અભ્યાસથી વર્તમાન શરીરમાં જ ચેતનની સાથે એકપણાને પામે છે. ૬ પુનઃ દૃઢ પ્રયત્નને સેવી ચિત્તનો ચિત્તવડે નિગ્રહ કરીને ચિંતારહિત સ્વરૂપનું અવલંબન કરી આશંકારહિત સ્થિર થાઓ. ૭ ભોગના સમૂહની વાસનાનો ત્યાગ કરીને તમે ભેદની વાસનાનો પણ ત્યાગ કરો, પછી ચિત્તનો અને અન્ય દૃશ્યનો ત્યાગ કરી તમે કલ્પનારહિત થઇ સુખી થાઓ. ૮

ॐ

श्रीसद्गुरुर्विजयतेतराम्

श्रीयोगकौस्तुभ

પ્રથમ પ્રભા

અનુબંધનિરૂપણ

યોગ અને વેદાંતના સંસ્કારથી રહિત, અશુદ્ધ ને ચંચલ અંતઃકરણને તથા વાણીને અગમ્ય, અસંગ, અવિકારી, પરમપવિત્ર, અખંડૈકરસ, અદ્વય, સચ્ચિદાનંદઘન, શાંતપ્રકાશરૂપ ને સર્વવ્યાપક જે બ્રહ્મ તે નામ-રૂપાત્મક આ સર્વ દૃશ્યપ્રપંચના અધિષ્ઠાનરૂપે સર્વત્ર વિરાજી રહેલું છે.

પોતાની માયાનામની શક્તિવડે જે સર્વ જગત્‌ની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ ને લયના હેતુરૂપ છે; જેને વેદાંતવેત્તાઓ અપરબ્રહ્મ કહે છે; અવિદ્યાદિ ક્લેશો, શુભાશુભ કર્મ, સુખદુઃખરૂપ કર્મવિપાક ને તે કર્મવિપાકાનુસાર વાસનારૂપ આશયનો જેમાં ત્રણે કાલે અત્યંત અભાવ છે; સંપૂર્ણ ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને ઐશ્વર્યથી જે સર્વદા અલંકૃત છે; અને પોતાના અંતઃકરણને તથા ઇંદ્રિયસમૂહને સારી રીતે નિયમમાં રાખનારા યોગિજનો આ અપારજેવા દુઃખદ ભવસાગરનો અનાયાસે પાર પામવા જેમના પવિત્ર પદપંકજને સંપૂર્ણ સાવધાનતાથી પોતાના પવિત્ર હૃદયકમલમાં નિરંતર ધારણ કરે છે એવા અંતર્યામિરૂપ શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસદ્ગુરુને શ્રદ્ધાભક્તિસહિત સવિનય સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ હો.

મોક્ષના અધિકારી એવા સાત્ત્વિકજનોના ઉત્કૃષ્ટ હિતને માટે જ જેમનાં પવિત્ર શરીરો આ મહીમંડલમાં મનુષ્યોને દૃશ્ય થતાં અનુભવાય છે એવા જ્ઞાની, જીવન્મુક્ત, મહામુક્ત ને અતિમુક્ત મહાપુરુષોને પ્રેમપૂર્વક પ્રણામ હો.

આ વિશ્વમાં યોગવિદ્યાના સંપ્રદાયની પ્રથમ પ્રવૃત્તિ કરનાર **શ્રીહિરણ્યગર્ભને** નમન કરી યોગવિદ્યાના જિજ્ઞાસુજનોને યોગપ્રક્રિયા-ઓનો સુખપૂર્વક બોધ થવા માટે **શ્રીયોગકૌસ્તુભ**નામનો આ ગ્રંથ લખવાનો આરંભ કરવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ કૌસ્તુભમણિને હૃદયપર ધારણ કરીને **શ્રીવિષ્ણુ** પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે તેમ આ યોગરૂપી કૌસ્તુભ-

રૂા.-પૈસા

શ્રીયોગકૌસ્તુભ **૨૮-૦૦**

ૐ

પૂજ્યપાદ બ્રહ્મનિષ્ઠ
મહારાજ શ્રીમન્નથુરામશર્માજીપ્રણીત

પુસ્તકોનું વિજ્ઞાપન

—: આનંદાશ્રમનાં પુસ્તકો મળવાનાં સ્થળો :—

(૧) શ્રી વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ, બીલખા. (સૌરાષ્ટ્ર). ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૮૩૨૫૫ (૨) આનંદાશ્રમ, રાજનગર સોસાયટી, NID પાછળ, પાલડી, અમદાવાદ-૭. ફોન : ૨૬૬૨૩૯૨૭ (૩) મેસર્સ શૈલેશ એન્ડ કું. નદીપા રોડ, ગ્રેઈન માર્કેટ પાછળ, બાવાગોર પાસે, જામનગર. ફોન : ૨૫૫૩૯૬૬ (૪) શ્રી વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ, શિવાજીનગર, આશ્રમ રોડ, સાવરકુંડલા. (૫) શ્રી લક્ષ્મીદાસ મોહનલાલ કંપની, કેદારેશ્વર રોડ, પોરબંદર. ફોન : ૨૨૪૫૦૫૦ (૬) રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, એલ.આઈ.જી. ૧૬૭, આનંદનગર, ભાવનગર-૧. ફોન : ૯૪૨૬૬૫૬૫૫૧ (૭) સોનારૂપા આઈસ્ક્રીમ, ભક્તિનગર સર્કલ, રાજકોટ-૨. ફોન : ૨૨૩૧૦૯૭, ૨૨૪૩૭૩૭ (૯) શ્રી હર્ષદરાય વી. વેડીયા, સાગરદર્શન ટાવર નં. ૪, બ્લોક નં. ૪૦૧, સેક્ટર નં. ૧૮, નેરૂલ (વેસ્ટ) નવી મુંબઈ. ફોન : ૦૨૨-૨૩૭૫૭૨૭૬, ૯૮૨૧૪૨૪૦૦૩. (૧૦) મુમુક્ષુ યુવક મંડળ-મોજીદડ, તા. ચુડા/ લીંબડી, જી. સુરેન્દ્રનગર. મો. ૯૪૨૯૨ ૮૦૭૮૨